

Л. С. Неменков

*преподаватель кафедры прикладной физической и
тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД,
доцент*

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ACTUAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

***Аннотация.** В статье раскрываются актуальные аспекты процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования. Особое внимание уделяется значимым условиям, способствующим повышению эффективности занятий физической культурой у студентов.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, физическая культура, учебный процесс, студенты.*

***Annotation.** The article reveals the actual aspects of the process of physical education in institutions of higher education. Special attention is paid to significant conditions that contribute to improving the effectiveness of physical education of students.*

***Keywords:** physical education, physical training, physical culture, educational process, students.*

В учреждениях высшего образования (далее — УВО) физическое воспитание является неотъемлемой частью профессионально-прикладной подготовки студентов, обеспечивающей готовность будущих специалистов к высокопроизводительной деятельности, которая будет способствовать всестороннему и гармоничному развитию личности [1].

Внедрение информационных технологий обучения в учебный процесс в настоящее время вносит определенные трудности, связанные со значительными умственными и психологическими нагрузками. Это обстоятельство существенно повышает требования к уровню здоровья и психофизическим качествам будущих специалистов, способствующим быстрой адаптации к требованиям производства.

Обучение в УВО можно отнести к категории специфического умственного труда, что постоянно требует определенного напряжения

эмоциональных, волевых и интеллектуальных функций человеческого организма. Поэтому сохранение и укрепление здоровья студентов в процессе обучения являются необходимыми условиями для дальнейшей профессиональной деятельности.

Система высшего образования направлена на то, чтобы в дальнейшем в процессе трудовой деятельности бывшие студенты могли постоянно самосовершенствоваться. В процессе совершенствования будущих специалистов одним из важных средств является сформированная в студенческие годы потребность в здоровом образе жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Потребность студентов в формировании здорового образа жизни необходима и для того, чтобы будущий специалист пришел к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом для повышения уровня физического развития и здоровья, а также обладал достаточной осведомленностью в вопросах восстановления физического состояния организма после напряженной трудовой деятельности [2; 3].

В системе физического воспитания успешность занятий физическими упражнениями определяется соответствием организационно-методических условий содержанию избранных задач по реализации профессиональной направленности, которая способствует повышению уровня физического состояния, воспитанию необходимых личностных качеств и формированию основ здорового образа жизни [4].

В учреждениях высшего образования физическое воспитание студентов осуществляется в основном в форме академических занятий по данной дисциплине. Но, кроме этого, во многих УВО существуют секции по видам спорта и отделения спортивного совершенствования для студентов, которые имеют высокие спортивные результаты в избранном виде спорта.

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» в УВО является использование различных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления и повышения уровня здоровья, развития профессионально значимых психофизиологических качеств личности.

В ходе учебного процесса по физическому воспитанию преподаватель должен решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

1. Осознание социальной значимости физической культуры для самостоятельного развития личностных качеств в будущей трудовой деятельности.
2. Формирование положительного отношения к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни, самовоспитанию.

3. Знание практических, теоретических, научно-биологических основ физической культуры и спорта.

4. Овладение основами творческого использования физкультурно-спортивных программ физической подготовки.

Процесс подготовки студентов зависит от целесообразности и организационно-методической обоснованности разработанных учебно-тренировочных требований, методик, различных средств и форм физического воспитания. В связи с этим целесообразно объединение всей информации в единую целостную систему. Это будет способствовать оптимальному распределению количества времени учебно-тренировочного процесса и элементов соревновательной деятельности в виде рекомендаций допустимых величин учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Значимым условием эффективной организации учебного процесса по физическому воспитанию является рациональное дозирование нагрузки, которая должна отвечать уровню подготовленности занимающихся, исходя не только из требований контрольных нормативов, но и в период самостоятельной подготовки и самосовершенствования специалиста в будущем.

Одной из основных и важных задач, которые стоят перед преподавателями по физической культуре, является поиск эффективных форм и средств организации учебного процесса, чтобы сделать его более интересным и увлекательным. Для большого количества студенческой молодежи занятия физической культурой, спортом и туризмом являются одним из главных средств повышения двигательной активности, укрепления и сохранения здоровья.

Повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств во многом определяются направленностью учебного процесса, его структурой, содержанием, методами и средствами реализации.

Выбор средств для занятий физической культурой в учебных заведениях во многом обусловлен материально-технической базой, что не всегда позволяет использовать те или иные виды спорта в качестве средств физического воспитания. Поэтому, исходя из объективных причин, выбор вида спорта для занятий физической культурой во многих случаях ограничен.

Вопрос удовлетворения индивидуальных физических потребностей в двигательной активности решается по-разному. Повышение эффективности процесса физического воспитания происходит за счет увеличения двигательной активности и привлечения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В действующих программах по физическому воспитанию в УВО по семестрам предписано заниматься легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, а также лыжным спортом, плаванием. Но далеко не все студенты имеют желание и возможность заниматься теми видами спорта, которые рекомендованы учебными программами. Нежелание заниматься данными видами или применять их средства может значительно снизить мотивацию и свести к минимуму стремление молодых людей к активным занятиям физической культурой.

Возникает вопрос, действительно ли спорт является мощным стимулятором психофизического развития личности студента даже при высокой мотивации к занятиям, но при отсутствии каких-либо достижений. Ведь в таком случае спорт не только не приносит желаемых результатов, но может и оттолкнуть занимающихся от физических упражнений. Как показывает собственная многолетняя практика преподавания, лишь 5 % студентов, желающих заниматься тем или иным видом спорта в процессе обучения в УВО, могут добиться высоких спортивных результатов в силу многих причин. Осознание того, что они не могут добиться желаемых результатов, в конечном итоге приводит занимающихся к выводу, что дальнейшие занятия бессмысленны и нагрузки не оправданны. Но есть определенное количество студенческой молодежи, которое занимается физическими упражнениями для активного отдыха, используя при этом средства определенных видов спорта.

Следовательно, не всегда наличие материальной базы определяет эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в УВО. Многое в данном случае решается кадрами, которые трудятся в данной сфере деятельности. Существует большое количество преподавателей, которые с успехом используют весь свой опыт, педагогическое мастерство и спортивную принадлежность при организации учебного процесса.

Низкий уровень материально-технической базы может являться причиной для недостаточно эффективной работы по физическому воспитанию студентов. Но в качестве основного фактора преодоления данной проблемы должен быть использован интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, который возбуждается и поддерживается эффективной методикой построения и проведения занятий.

В каждом учреждении образования существует своя система построения занятий по физическому воспитанию. Так, предоставление условий для занятий фитнесом и спортивными единоборствами положительно влияет на мотивацию современных студентов. Повышенный интерес к занятиям данными видами может способствовать созданию спортивных секций по различным видам единоборств и различным направлениям

фитнеса. В некоторых УВО обязательным средством физического воспитания является борьба самбо, что тоже благотворно влияет на учебный процесс.

На процесс физического воспитания студентов также влияет спортивная принадлежность преподавателя, который своим примером, авторитетом и мастерством, умением мотивировать поддерживает у обучающихся постоянное желание и устойчивую потребность в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Таким образом, эффективность реализации задач физического воспитания зависит от материально-технической базы учреждения высшего образования, но решающую роль в этом процессе играет состав преподавателей, которые своим профессионализмом способствуют повышению уровня физической подготовленности студентов, укреплению здоровья, улучшению функционального состояния их организма с помощью различных средств и методов физической культуры и спорта.

Список основных источников

1. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов : монография / О. В. Хижевский, Р. И. Купчинов. — Минск : БГПУ, 2019. — 404 с.
2. Головченко, О. П. Основы формирования здоровья студентов методами физического воспитания : монография / О. П. Головченко. — Омск : ОмГМА, 2007. — 251 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М. В. Катренко [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 5. — С. 65–68.
4. Кириченко, В. В. Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта / В. В. Кириченко [и др.] // Вестн. Кемер. гос. ун-та. — 2013. — Т. 1. — № 3-1 (55). — С. 79–83.